



فهرست:

سرمقاله / ۲

سخن ناب / ۳

نقش پاداش و تنبیه در نظام تربیتی
کودک و نوجوان / ۴

آشنایی با نظریه های گوناگون در
شناخت ناتوانی های آموختن / ۷

چگونه زمان را مدیریت کنیم؟ / ۱۲

قدری تامل / ۱۵

در ذهن دختران نوجوان چه
می گذرد؟ / ۱۶

گلایه ی دکتر شریعتی از خدا و
جواب سهراب سپهری / ۲۲

معرفی کتاب / ۲۴



صاحب امتیاز:

معاونت فرهنگی اجتماعی دانشگاه الزهرا (س)
زیر نظر مرکز فعالیت های علمی و فرهنگی فوق برنامه

مدیر مسئول و سردبیر:

معصومه محمدآبادی

Gmail: masumehma1@gmail.com

استاد مشاور:

سرکار خانم دکتر ملوک خادمی

هیئت تحریریه:

فرشته نیک سیرت، ندا صبوری،

مرضیه صحرایی، معصومه عباسی

با سپاس از کارشناس نشریات:

سرکار خانم زهرا وزیری

گرافیکست: معصومه محمدآبادی

چاپخانه: دامون

نشانی: تهران، میدان ونک،

میدان شیخ بهایی، ده ونک، دانشگاه الزهرا (س)

آدرس اینترنتی مجله:

Rahbord@Alzahra.ac.ir

وبلاگ نشریه:

www.rahbord1389.blogfa.com



سرمقاله

روپاهایی داری که اسم شان را روی تک تک دیوارها و پنجره های زندگی خود نوشته ای،
تو موسیقی زندگی خودت را به شیوه ای که دوست داری می نوازی.

قصری داری که اسمش زندگی است...

درهایش را باز کن،
بگذار تا دیگران وارد این قصر شوند، تا در آن قدم بگذارند و با خود به این تالار باشکوه سروصدا بیاورند.
درها را باز کن و آدم ها را به زندگی خود راه بده.
هنر تو، وجود ارزشمند تو، سزاوار توجه بیشتری در سال جدید است.

از خدا می خواهیم، به ما توفیق دهد که در سال پیش رو، باز هم روایت قصه های خوب و زلال روزگار
باشیم، به وظایف و مسئولیت هایمان عمل کنیم، به چگونه زیست مان، به افق های آینده ی سرزمین
مان بیندیشیم و در یک کلام روز و روزگارمان همیشه بهاری باشد، ان شاء... .

□ معصومه محمدآبادی

سخن ناب

آدمی اگر فقط بخواهد خوشبخت باشد؛ به زودی موفق می گردد،
ولی او می خواهد خوشبخت تر از دیگران باشد و این مشکل است،
زیرا او دیگران را خوشبخت تر از آنچه هستند تصور میکند ...

(مونتسکیو)





نقش پاداش و تنبیه در نظام تربیتی کودک و نوجوان



□ مرزیه محرابی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء(س)

چکیده

اصولاً تربیت به معنی پرورش دادن استعدادها و واقعی انسان است و از آنجایی که خداوند او را جان شین و امانتدار خود در زمین قرار داده، بنابراین ضرورت ساختن و تکامل این اشرف مخلوقات در همه ابعاد زندگی مورد تأکید و توجه فراوان می باشد. و در این میان می توان به تشویق و تنبیه به عنوان یکی از عوامل اصلی تربیت اشاره نمود. تشویق وسیله‌ای برای ایجاد انگیزه و شوق و رغبت برای انجام کارهای نیک و انجام عادت‌های پسندیده و تنبیه عاملی برای جلوگیری از کارهای زشت و ترک عادت‌های نکوهیده است. در این مقاله کوشش شده است که به تعریف تربیت، تشویق و تنبیه، اهمیت و نقش آنها در تربیت و یادگیری کودکان و نوجوانان پرداخته شود.

واژه های کلیدی: تربیت، پاداش، تنبیه.

مقدمه

در مکتب اسلام، برای تربیت افراد از روشهای گوناگون استفاده می شود. یکی از این روشها استفاده از پاداش و تنبیه است. اگر تشویق و تنبیه را مهم ترین ابزار تربیت به حساب آوریم باید قبل از پرداختن به مسأله ی تشویق و تنبیه با موضوع تربیت آشنا شویم. تربیت به معنای شکل دادن و پروردن است و به طور اخص در پرورش کودکان و نوجوانان استفاده ی بیشتری دارد. بر این اساس می توان گفت: تربیت مجموعه راهکارهایی است که به پروردن و شکل دادن شخصیت یک کودک اطلاق می گردد، به نحوی که با معیارهای اجتماعی آن جامعه همگام گردد (پارسا، ۱۳۶۵). وظیفه ی تربیت آن است که با ایجاد جهت گیری های مناسب، معیارهای اجتماعی را جایگزین دوران کودکی و بی خبری کند. برای نیل به این آرمان، تربیت ابزارها و وسایلی نیاز دارد که حساس ترین آن ها اعمال تشویق و تنبیه است.

اهمیت تربیت: در صورتی که والدین و مربیان هدف از تربیت انسان را بدانند و با روشهای صحیح تربیت آشنا شوند، می توانند خود و خانواده و جامعه خود را تربیت کرده و به سوی خوبیها و ارزشهای اخلاقی سوق دهند به این ترتیب همواره به سوی ترقی

1. Upbringing
2. Reward
3. Punishment

و استقلال در حرکت خواهند بود و عقب ماندگی، شکست، ذلت، خواری و مفاسد اخلاقی و اجتماعی دامنگیر شان نخواهد شد (قائمی، ۱۳۷۴).

پاداش (تشویق) و اهمیت آن در یادگیری

تشویق به معنای راغب نمودن و به شوق آوردن، انگیزش، دلگرمی، و تحریک، ایجاد انگیزه و شوق در افراد برای گرایش به سمتی مناسب است. پاداش را رویدادی می دانند که بلافاصله بعد از رفتار اتفاق می افتد و سبب افزایش آن رفتار می شود. تشویق یکی از عوامل مؤثر در یادگیری است و سبب تثبیت رفتار خاصی می شود (بدرطالعی، ۱۳۹۰). با دقت در آیات قرآن و احادیث در می یابیم که به اصل پاداش و تشویق بیشتر توجه شده است تا اصل کیفر و مجازات. این خطاست که تصور کنیم فلان کودک احتیاج به تشویق ندارد از آن بابت که دیگر بزرگ شده است، بلکه این میل از تمایلات فطری انسان است و تا پایان عمر در آدمی باقی می ماند. اصولاً تصور این امر که عمل انسان مورد قبول دیگران است به آدمی قدرت می بخشد و انسان از آن لذت می برد، روحیه شاد پیدا میکند، باب ملاحظات بین او و مربیان و والدین باز میشود، به گونه ای که بر اثر آن قادر می گردد که دست از ناسازگاریها بردارد (فلسفی، ۱۳۶۴). اصولاً تشویق





مری باید ابتدا قدرتی در فرد کشف کند و مورد قدر دانی قرار دهد و سپس به انتقاد از او بپردازد و نقاط ضعفش را برملا کرده و او را به اصلاح آنها وادار کند. تشویق مایه تقویت روحی است، به افراد نیروی تازه ای می بخشد، روح شکست خورده کودک را تقویت می کند، حس اعتماد بنفس در آنها پدید می آید. البته تحسین های سطحی و تشویق های بی ریشه و بی حساب را همه کودکان می فهمند و باعث ایجاد حس بی اعتمادی در آنها می شود. در تحسین باید فرم بگونه ای باشد که کودکان ارزش، استقلال، و اعتبار خود را باور کنند. برایشان قابل قبول باشد که کاره ای هستند و می توانند فردی قابل قبول برای والدین و مربیان خود باشند(قائمی، ۱۳۷۴).

تنبیه و اهمیت آن در یادگیری

تنبیه به معنای آگاه نمودن، بیدار کردن و بازداشتن از راه های غلط است. تنبیه انواع گوناگونی دارد: تنبیه بدنی، ناسزاگویی، زندانی کردن، اخراج از کلاس و مدرسه و جز آن. تنبیه اولین قدم برای اصلاح و نخستین مرحله برای بازسازی نیست، بلکه پیش از آن باید مراحل طی شود. از طریق تحسین و پاداش، پند و اندرز دادن، تذکر و اخطار، تهدید، ملامت، محروم کردن. پس از طی این مراحل اگر اصلاح نشد اقدام به تنبیه فرد می کنیم(قائمی، ۱۳۷۴). بسیاری عقیده دارند آموزش و پرورش، مولد افرادی است که علاوه بر آموزش، تربیت و پرورش آنان را نیز برعهده دارد بنابراین با نگاه تحول گرایانه و خلاقانه نسبت به سیستم پرورشی و تربیتی و معیشت و مشکلات معلمان، ارزشیابی خانوادگی و تحصیلی دانش آموزان، بررسی معلمان از نظر بهداشت روانی، حذف نیروهای سالخورده از سیستم آموزشی، آموزش و پرورش می تواند در یک پروسه طولانی مدت، مسأله تنبیه را در لابه لای فرهنگ جدیدی که زاده این تحول است محو کند. به غلط در جامعه آموزشی، بحث تنبیه جسمی و روانی حاکم است در صورتی که، تنبیه روانی هم وجود دارد

و تحسین وسیله ای است که در درمان بسیاری از مشکلات عاطفی و رفتاری که فرد را از اجتماع گریزان می سازد و یا این که او را به عنصری بی ثمر و بی شخصیت تبدیل می کند مؤثر می باشد. تحسین و پاداش موجب می شود استعداد های درونی آنها رشد یابد، قوای آنها به فعلیت برسد و کمالات مخفی آنها آشکار گردد. از طریق پاداش و تشویق شخصیت فرد احیا می شود، فرد از یأس و بدبینی نجات می یابد. تحسین و پاداش نوعی تلقین قدرت به حساب می آید و کودک از طریق آن ساخته و احیا می گردد و اگر شکست هایی هم در سر راهش باشد از میان می رود(پارسا، ۱۳۷۵).

نکاتی که در دادن پاداش باید رعایت شود:

۱. پاداش باید مثبت باشد، یعنی در شاگردان نشاط بوجود آورد و آنان را به فعالیت راغب سازد. بنابراین پاداش، تشویق مثبت است و کیفر اثر منفی دارد.
۲. پاداش باید درونی و داخلی باشد. یعنی از باطن خود فرد سرچشمه بگیرد. بنابراین وقتی که دانش آموزی خوب فعالیت کند و ارزش کار خود را در یابد، باطنا به کار خویش دلگرم می شود و از درون به انجام دادن کارهای نیکوتر متمایل می گردد.
۳. پاداش بی درنگ بعمل آید، تا فرد موفقیت خود را احساس کند و همچنین باید در بعضی مواقع، دانش آموز را به موفقیتی که به دست آورده واقف ساخت، تا آتش شوق و علاقه کار، در درون او مشتعل تر شود.
۴. پاداش با حالت روانی دانش آموز موافق گردد و مشوق باید قبل از هر چیز سن و میزان رشد دانش آموز را در نظر گیرد.
۵. پاداش نباید به خودی خود هدف باشد، بلکه معلم و والدین باید برای رسیدن به هدف های تربیتی، تشویق را وسیله قرار دهد(بدرطالعی، ۱۳۹۰).

آثار تربیتی تشویق و پاداش

از تشویق و پاداش می توان برای بهبود روابط خود با کودک و اصلاح وضع او استفاده کرد و نقاط منفی او را زدود. پس



و ضروری است. استفاده از این روشها نه تنها در دوران کودکی بلکه در تمام مراحل زندگی انسانی لازم و مفید است. البته والدین باید توجه داشته باشند که کودکان و نوجوانان یک عده افراد بی تجربه و دارای احساسات قوی هستند و سخت گیری های بیجا و تنبیه های بی هدف، اساس بدبختی آنها را پی ریزی خواهد کرد. همانگونه که حضرت علی(ع) فرموده: "بزرگترین مراتب حماقت، زیاده روی در تحسین و توبیخ است."



و کودک و دانش آموز با تنبیه روانی دچار تعارضاتی می شوند که در آینده منشأ بروز اضطراب و ناسازگاری در نزد آنان می شود و زمینه را برای بروز کجروی، بزهکاری و ابتلا به اختلالات عاطفی و روانی مهیا می کند(همان). درواقع تنبیه عامل رشد و پیشرفت نیست. تنبیه اگر شرافتمندانه و مبتنی بر عدالت و خیرخواهی باشد، بسیار سازنده است، که تنبیهات همیشه سازنده نیستند بلکه فرد (کودک یا نوجوان) نه تنها از این راه ساخته نخواهد شد، بلکه در مواردی بفرنگه کشی و انتقام جویی می افتد، بنابراین باید حدود تنبیه رعایت شود.

منابع:

بدرطالعی، نرگس(۱۳۹۰)، فصلنامه ی رشد معلم، دوره ی دوازدهم، شماره ششم.
پارسا، محمد(۱۳۷۵)، زمینه ی روانشناسی(روانشناسی عمومی)، انتشارات سمت، تهران.
شریعتمداری، علی(۱۳۶۳)، روانشناسی تربیتی، چاپ دوم، انتشارات امیرکبیر، تهران.
فلسفی، محمدتقی(۱۳۶۳)، حدیث تربیت کودک از سخنان چهارده معصوم، انتشارات پیام آزادی، تهران.
قائمی، علی(۱۳۷۴)، تربیت و بازسازی کودکان، انتشارات امیری، تهران.

حدود تنبیه

تنبیه کردن کاری دشوار است و باید براساس اصولی باشد، زیرا خشونت و تندی بی سابقه ای که پدران و مادران نسبت به فرزندان نشان می دهند نه تنها دردی را دوا نمی کند بلکه نگرانی و وحشت او را افزوده میسازد. نمی گوئیم نباید تنبیه کرد، بلکه باید تنبیهی کرد که ارزش تربیتی داشته باشد، نه آنکه مستبدانه و دلخواه باشد. تنبیه باید بدون خشم و غضب باشد، با نوع خطا و ناسازگاری متناسب باشد، برای کودک قابل تحمل باشد، بعنوان آخرین راه تربیتی مورد استفاده قرارگیرد. امام علی(ع) می فرماید: "مبادا در رابطه با کودک چون جنایتکاران دوران جاهلیت باشید." که این نکته نشان می دهد که والدین نباید چنین تصویری داشته باشند که مالک جان و خون کودک یا نوجوان هستند(فلسفی،۱۳۶۳).

نکاتی که در زمان استفاده از تنبیه باید رعایت شود:

۱. تنبیه باید بجا و مناسب با خطا باشد و بلافاصله اعمال گردد و دلیل آن برای دانش آموزان روشن باشد.
۲. قبل از مبادرت به تنبیه، باید نخست دلیل رفتار نادرست و نامطلوب را دریافت، سپس به راهنمایی و ارشاد فرد پرداخت و در صورت بسته بودن همه راهها، به منزله آخرین وسیله به تنبیه متوسل شود.
۳. معلم باید اجازه ی اجرای تنبیه را از والدین شاگرد بگیرد.
۴. از تنبیه های شدید در برابر خطاهای کوچک اجتناب شود(شریعتمداری،۱۳۶۳).

فرجام:

یکی از شیوه های تربیت استفاده از تشویق و تنبیه است. تشویق وسیله ای برای ایجاد شوق و انگیزه و رغبت برای انجام کارهای نیک و ایجاد عاداتهای پسندیده و تنبیه عاملی برای جلوگیری از کارهای زشت و ترک عاداتهای نکوهیده است. بی شک استفاده از هر دو عامل در تربیت کودک و نوجوان مفید



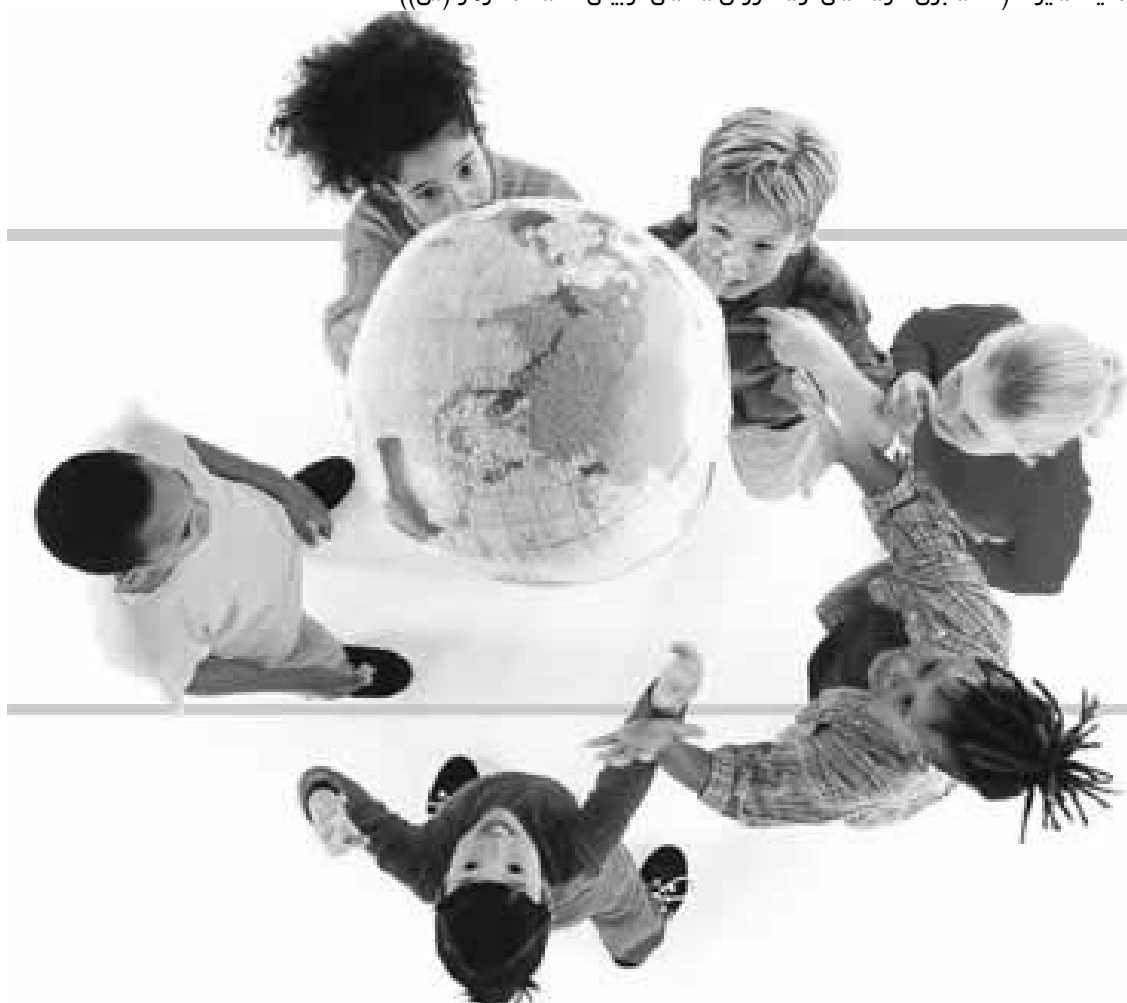


آشنایی با

نظریه‌های گوناگون در

شناخت ناتوانی‌های آموختن

□ فرشته نیک سیرت (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء(س))



چکیده:

شناخت دشواری‌هایی که کودکان دچار ناتوانی آموختن تجربه می‌کنند، تشخیص، درک و کشف عامل‌های ایجاد کننده و راه‌های بهبود دشواری‌های آموزندگان دچار ناتوانی در آموختن از دیدگاه‌های گوناگونی بررسی شده است. در هر دیدگاه هر متخصصی، شناخت عامل‌های ایجاد کننده و بهبود دهنده‌ی ناتوانی‌های آموختن را از دیدگاه و حیطه‌ی تخصص خود بررسی کرده است و راه‌های بهبود این‌گونه ناتوانی‌ها را پیشنهاد نموده‌اند. در این نوشته نیز کوشش شده است تا ناتوانی‌های آموختن، چگونگی توصیف آنها، و عامل‌های ایجاد کننده‌ی آن را از دیدگاه‌های گوناگون بررسی نماییم.

واژگان کلیدی: نگره‌های گوناگون در ناتوانی آموختن، ناتوانی‌های آموختن



مقدمه:

روشن است که آموزندگان در توانایی آموختن، توانایی‌های شناختی، و یا رفتاری یکسان نمی‌باشند. برخی در یک حیطه از آموختن مهارت دارند و برخی در حیطه‌های دیگر. چه بسا آموزش‌یار به آموزندگانی برخورد نموده است که هوش در حد طبیعی و مهارت‌های ارتباط با دیگران را دارند ولی در آموختن برخی از درس‌ها و یا در کل، آموختن همه‌ی درس‌ها مشکل دارند. بسیاری از آموزندگان دارای ناتوانی در آموختن با وجود نداشتن کم توانی ذهنی، در آموختن درس‌های خود در مدرسه با دشواری‌هایی روبرو هستند. اگر آموزش‌یار از ناتوانی‌های آموختن و عامل‌های بروز آن، و راه‌های بهبود بخشیدن به آن آگاه باشد، بهتر می‌تواند آموزنده‌ی دچار این ناتوانی را در آموختن یاری نماید و برای تشخیص و بهبود او را به متخصصان مربوطه ارجاع دهد تا بهتر بتوانند به آموزنده در آموختن یاری رسانند.

نگرهای ادراکی- حرکتی:

ادراک به توانایی شناختی فرد در تشخیص درهم آمیختن محرک‌های بیرونی گفته می‌شود و فرآیندی است که در مغز روی می‌دهد. بسیاری از متخصصان، رشد توانایی‌های ادراکی را برای پیشرفت تحصیلی بایسته می‌دانند. به گفته‌ی شکوهی یکتا و پرند، نظریه‌های ادراکی- حرکتی همانگونه که از نامشان پیداست، بر نقش مغز و سامانه‌ی اعصاب مرکزی در بروز ناتوانی‌های ادراکی و حرکتی تاکید می‌شود. وجود نقص در مغز یا سامانه‌ی اعصاب مرکزی علت اصلی مشکلات یادگیری تلقی می‌شود. به گفته‌ی سیاح سیاری، (۱۳۸۶) گونه‌های مشکلات ادراکی- حرکتی با نام نارسایی‌های ادراک بینایی یا مشکلات ادراک شنوایی، نارسایی‌های ادراک و بساوش، و کاستی‌های حرکتی مورد بحث قرار می‌گیرد. به گفته‌ی کریمی (۱۳۸۷) این نظریه‌ها توجه خود را بر ادراک مختل شده و رشد حرکتی تاخیر یافته به عنوان علت‌های احتمالی مشکلات یادگیری متمرکز کرده‌اند. در میان این گروه تاکید

بر اختلالات حرکتی و ادراک براساس مشکلات مغزی بود، زیرا مشکلات مغزی و دستگاه عصبی مرکزی علت اساسی مشکلات یادگیری تلقی می‌شد. به گفته‌ی شکوهی یکتا و پرند، از آنجاییکه آسیب برخی از بخش‌های مغز موجب بروز مشکلات ادراکی- دیداری می‌شود، گروهی از نظریه‌پردازان مانند ویلیام کرویک شانک و ماریان فراستیک، ناتوانی‌های یادگیری را ناشی از مشکلات ادراکی که از اختلال در کارکرد مغز و سامانه‌ی اعصاب مرکزی ناشی می‌شوند، می‌دانند. به پندار این گروه ناتوانی در رونوشت‌گیری از شکل‌های هندسی بر وجود مشکل در یکپارچه‌سازی درون حسی دلالت دارد. به بیانی دیگر اطلاعات سامانه‌ی حسی و حرکتی با یکدیگر تلفیق نمی‌شوند.

نگرهای زبان:

از نظر شکوهی یکتا و پرند نظریه‌های زبان نسبت به نظریه‌های ادراکی و حرکتی یکپارچگی کمتری دارند. نظریه‌پردازان زبان بر چگونگی رشد زبان گفتاری و نوشتاری در طی زندگی تاکید دارند. زبان، کاربرد و تفسیر اطلاعات را به شکل نمادین نشان می‌دهد. به گفته‌ی کریمی (۱۳۸۷) زبان نشان‌دهنده‌ی کاربرد و تعبیر و تفسیر اطلاعات به شکل نمادین است و زبان گفتاری و نوشتاری هر دو از لحاظ این مبنای تعبیر و تفسیری هم‌پوشی دارند. این گروه از نظریه‌پردازان پیشرفت تحصیلی را بر اساس کاربرد زبان نگاه می‌کردند. گمان بر این بود که این مشکلات دارای اثرهای نامطلوبی هستند که می‌توانند باعث عقب افتادگی تحصیلی در شماری از درس‌ها شوند. از نظر شکوهی یکتا و پرند در این دیدگاه کودکان با ناتوانی یادگیری با توجه به رشد ناقص گفتار، کاربرد نادرست قواعد دستوری، مشکل در تلفظ و دیگر مشکلات زبان نوشتاری و خواندن

توصیف می‌شوند. علت مشکلات زبان در این دیدگاه اختلال در کارکرد سامانه‌ی اعصاب حسی و حرکتی گمان شده است. پژوهش‌ها نیز نشان داده است که کودکان با ناتوانی‌های آموختن در کاربرد زبان و برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند.

نگرهای عصب شناختی:

پیشینه‌ی متخصصان پزشکی در حوزه‌ی ناتوانی‌های آموختن طولانی است. دانشمندان حوزه‌ی علوم پزشکی پژوهش‌های اساسی مغز را که پایه‌ی رشد اولیه‌ی این حوزه است، هدایت کرده‌اند. پژوهش‌های جاری زیست‌شناختی به





برنامه‌های درسی را تشکیل دهند. آنها براین باورند که در آموزش دانش‌آموزان با نیازهای ویژه باید بر مهارت‌های ویژه و کاربردی تمرکز کرد، چراکه فرد در دنیای واقعی به کاربرد این مهارت‌ها یا رفتارها نیاز دارد. در دیدگاه پردازش شناختی، کاربرد طرح‌های هندسی برای تمرین رونوشت‌گیری و یادگیری حروف پیشنهاد شده است، در حالیکه در دیدگاه رفتاری، آموزش مستقیم حروف از راه تکلیف‌هایی مانند همتا کردن و یافتن حروف در جدول پیشنهاد شده است. به بیان دیگر در دیدگاه رفتاری بر آموزش مستقیم مهارت‌های ویژه تأکید به حد تسلط و اندازه‌گیری تحلیل تکلیف‌های آموزشی پافشاری شده است. اما از نظر کارلسون (۱۹۸۵) پافشاری پیش از اندازه بر مهارت‌ها موجب شده است که تصویر دقیقی از ناتوانی یادگیری ارائه نشود. در این دیدگاه به مهارت‌های حل مسئله، مشکلات هیجانی و تعامل میان عامل‌های گوناگون توجه اندکی شده است (شکوهی یکتا و پرند).

به گفته‌ی احدی و کاکاوند (۱۳۸۲) واحد رفتاری دارای سه بخش است: محرک یا رویداد پیشیند، رفتار هدف یا پاسخ، و رویدادی که به دنبال آن می‌آید (تقویت). تغییر و اصلاح رفتار آموزنده نیاز به تحلیل این سه بخش دارد. روان‌شناسی رفتاری به ما کمک می‌کند که دریابیم چطور رفتار از راه یادگیری شکل می‌گیرد. این حوزه راه و روش آموزش را به طور چشمگیری زیر تأثیر قرار داده است. در برنامه‌ریزی آموزشی در نظر گرفتن گام‌های آموختن در آموزنده بسیار اهمیت دارد:

۱. اکتساب یا فراگیری
۲. کارآمدی
۳. نگهداری
۴. تعمیم

آموزشیاران آن گام‌های آموختن در آموزنده آگاه هستند می‌توانند آموزش مناسب را برای آموزنده فراهم کنند و به او کمک کنند تا از یک سطح به سطح بعدی حرکت کند. آموزندگان ناتوان در یادگیری به پشتیبانی بیشتری از سوی آموزشیار در هر گام نیازمندند. آنها نسبت به کودکان دیگر گام‌ها را کندتر پشت سر

منظور کشف اطلاعات تازه درباره‌ی مغز و راه‌های تازه‌ی تشخیص و درمان ناتوانی‌های یادگیری ادامه دادند. گروه‌های گوناگونی از متخصصان علوم پزشکی با کودکان ناتوان در یادگیری سروکار دارند: پزشک متخصص کودکان، متخصصان عصب‌شناختی کودک، روانپزشک کودک و نوجوان، پزشک خانواده، چشم پزشک، شنوایی سنج و ... از این جمله‌اند (احدی و کاکاوند، ۱۳۸۲).

به گفته‌ی شکوهی یکتا و پرند مطالعات عصب شناختی نشان داده‌اند که آموزندگان با ناتوانی یادگیری، در گونه‌های تکلیف‌های یادگیری مانند حافظه، توجه و روابط میان چیزها مشکل دارند. نخستین بار ارتون (۱۹۳۷) مسئله‌ی رشد نیمکره‌های مغز و ارتباط آن با مشکلات یادگیری را مطرح کرد. به نظر او بخش اختصاصی‌تر زبان در نیمکره‌های مغز کودکان با ناتوانی یادگیری در مقایسه با کودکان بهنجار دیرتر رشد می‌کند و این تأخیر رشدی موجب تأخیر در رشد زبان و بروز مشکلات خواندن و جهت یابی (شناخت راست و چپ) می‌گردد.

آموزشیاران نیز به آگاهی از دانستنی‌های تازه درباره‌ی مغز و یادگیری نیاز دارند. آنها باید پژوهش‌هایی را که تلاش می‌کنند معماهای مغز آدمی و یادگیری را حل نمایند، مطالعه کنند. به یاری پژوهش‌های عصب شناختی دانش ما درباره‌ی معمای ناتوانی‌های یادگیری افزایش یافته است. برای نمونه پژوهش‌های تازه نشان می‌دهند که مغز کودکان نارساخوان در پردازش صداها کند کار می‌کند (احدی و کاکاوند، ۱۳۸۲).

احدی و کاکاوند (۱۳۸۲) از ناتوانی‌های یادگیری ژنتیک سخن می‌گویند. در دهه‌ی گذشته دانش از مبانی ژنتیکی ناتوانی‌های یادگیری و نارساخوانی به گونه‌ی

چشمگیری افزایش یافته است. بیشتر پژوهش‌های انجام شده از نوع مطالعه‌ی پیشینه‌ی خانوادگی دوقلوها بوده است. مطالعه‌ی خانوادگی با مطالعه‌ای که در اسکندیناوی بر روی خانواده‌های کودکان نارساخوان انجام شد آغاز گردید (هیل گرن، ۱۹۵۰ به نقل از احدی و کاکاوند، ۱۳۸۲). نتیجه‌ی این مطالعه بیانگر وجود پیشینه‌ی نارساخوانی در خانواده است. همچنین از مطالعه‌ی دوقلوها شواهد بیشتری براساس اینکه ژن‌ها نقش برجسته‌ای در نارساخوانی دارند انجام شده است.

نگره‌های رفتاری:

از دیدگاه نظریه پردازان رفتاری، مهارت‌های تحصیلی باید پایه و اساس





این رویکرد آموختن یک فرآیند سازنده است، آموختن در اثر پیوند دانش تازه با دانش پیشین بدست می‌آید، آموختن باید در یک محیط اجتماعی هدایت شده و در سطح مناسب از نظر آموزشی رخ دهد، آموختن راهبردی است، یادگیری نیاز به خودکاری در برخی از مهارت‌ها دارد، و آموختن نیازمند انگیزش است (احدی و کاکاوند، ۱۳۸۲). یافته‌های روانشناسی شناختی می‌تواند برای آموزش به آموزندگان با اختلالات یادگیری سودمند باشد و به آنها در زمینه‌ی توجه، یادآوری، ادراک، تفکر، و لذت بردن از یادگیری کمک نماید:

۱. بر توجه و دقت آموزندگان بر تکلیف‌های درسی تمرکز کرده و تلاش کنید توجه آنها را به مطالب درسی جلب نمایید.
۲. به آموزندگان بیاموزید که بر امور و مطالب بااهمیت تاکید کنند.
۳. به آموزندگان جهت پیوند میان اطلاعات کمک کنید.
۴. به آموزندگان زمان کافی برای تکرار و مرور اطلاعات تازه بدهید.
۵. مطالب درسی را صریح و سازمان یافته ارائه دهید.
۶. تلاش کنید که آموزندگان به یادگیری معنی دار و نه طوطی وار برسند.

نگره‌های فراشناختی:

در این دیدگاه گمان بر این است که کودکان با ناتوانی یادگیری به دلایل شناختی و فراشناختی نمی‌توانند راهبردهایی را که برای انجام تکلیف‌های آموزشی بایسته است، به کار برند. آنها نمی‌توانند درباره‌ی چگونگی اندیشیدن خود و سازماندهی آن فکر کنند. به گفته‌ی تورگسن (۱۹۷۷) کودکان با ناتوانی یادگیری از خودپنداره‌ی ضعیفی برخوردارند و همین موجب می‌شود که برای انجام موفقیت آمیز تکلیف‌های درسی خود تلاش چندانی نکنند. مرکز کنترل آنها بیرونی است و در بیشتر موارد، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عامل‌هایی مانند شانس یا نظر آموزشیار نسبت می‌دهند.

دشدر، شوماکر، لنزوالیس (۱۹۸۴)

می‌گذارند و برای رسیدن به گام تعمیم به کمک‌های ویژه‌ای نیازمندند (احدی و کاکاوند، ۱۳۸۲).

نظریه‌پردازان رفتاری در آموزش به کودکان دارای ناتوانی یادگیری بر نکته‌های زیر پافشاری دارند:

۱. آموزش مستقیم، آموزش‌یاران باید بدانند که چطور مولفه‌های درسی را تحلیل کند و چگونه رفتارها را در قالب سلسله مراتب سازماندهی کنند.
 ۲. آموزش مستقیم را می‌توان در ترکیب با دیگر رویکردها به کار برد.
 ۳. گام‌های آموختن در آموزندگان باید در نظر گرفته شود.
- آموزشیاران باید در برنامه‌ریزی آموزشی گام‌های یادگیری آموزندگان را در نظر بگیرند. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که آموزنده به طور کامل در نخستین برخورد با یک موضوع، آن را بیاموزد (احدی و کاکاوند، ۱۳۸۲).



نگره‌های پردازش شناختی:

به گفته‌ی شکوهی یکتا و پرنده در این دیدگاه گمان بر این است که یادگیری بیشتر با عامل‌های درونی ارتباط دارد تا تعامل میان کودک و محیط یادگیری. نظریه‌پردازان پردازش شناختی بر این باورند که وجود نقص در فرآیندهای شناختی یا روان‌شناختی از اختلال در کارکرد مغز ناشی می‌شود که یکی از عامل‌های بروز ناتوانی‌های یادگیری به شمار می‌رود. فرآیندهای شناختی درون سامانه‌ی اعصاب مرکزی رخ می‌دهند و شامل زبان، حافظه، توجه و ادراک می‌گردند. بر این اساس به آموزش‌یاران پیشنهاد شده که برنامه‌های ترمیمی را با هدف بهبود پردازش شناختی طراحی کنند.

شناسایی ارتباط میان بدکارکردی پردازش روان‌شناختی و ناتوانی آموزنده در یادگیری، اساسی را برای درک بهتر ناتوانی‌های یادگیری فراهم می‌سازد. این رویکرد به والدین کمک می‌کند تا ناتوانی کودک خود را بهتر دریابند و ناتوانی کودک خود را به کاهلی او، بد آموزش دادن آموزشیار و ضعف خودشان نسبت ندهند. ایده‌ی اصلی این نظریه این است که دانش آموزان از نظر توانایی پردازش شناختی با هم متفاوتند.

در روش آموزش بر اساس مفاهیم پردازش روان‌شناختی، نخست آموزشیار توانایی‌ها و ناتوانی‌های پردازش روان‌شناختی آموزنده را از راه مشاهده یا آزمون بررسی می‌کند. سپس آموزشیار می‌تواند روش آموزشی مناسب را بر اساس اطلاعات بدست آمده انتخاب کند. در الگوی پردازش اطلاعات یادگیری نیز، جریان اطلاعات را در مدت پردازش یادگیری از زمان دریافت اولیه‌ی اطلاعات تا پردازش و سپس انجام یک کار دنبال می‌کند. الگوی سامانه‌ی پردازش اطلاعات، رایانه است. به این الگو جعبه‌ی سیاه یا درونداد-برونداد نیز می‌گویند. در



اگر آموزش یار از ناتوانی های آموختن و عامل های بروز آن، و راه های بهبود بخشیدن به آن آگاه باشد، بهتر می تواند آموزنده ی دچار این ناتوانی را در آموختن یاری نماید و برای تشخیص و بهبود او را به متخصصان مربوطه ارجاع دهد تا بهتر بتوانند به آموزنده در آموختن یاری رسانند.

دیگر دارای نقص های شدید باشند. نظریه پردازانی که به آزمون های هوش انتقاد کرده اند باور دارند که هوش سازه ای منفرد نیست و برای نشان دادن ظرفیت های کلی افراد باید انواع گوناگون توانایی های آنها را اندازه گیری کرد. ممکن است دانش آموزی در خواندن مشکل داشته باشد ولی از نظر توانایی موسیقی در حد تیزهوش باشد. (شکوهی یکتا و پرند). یکی از نظریه پردازان هوش چندگانه گاردنر بود.

به گفته ی سیف (۱۳۸۸) گاردنر هوش را به صورت توانایی حل مسئله یا ساختن چیزی با ارزش تعریف کرده است. در این نظریه چنین گمان شده است که در میان افراد از لحاظ هوش های گوناگون تفاوت وجود دارد. فردی ممکن است در یک هوش بسیار توانا و در هوش های دیگر چندان توانمند نباشد. گاردنر انواع هوش را به این چند گونه تقسیم می کند: هوش زبانی، موسیقایی، هوش منطقی ریاضی، هوش فضایی، هوش بدنی جنبشی، هوش طبیعت گرایانه، هوش میان فردی، و هوش درون فردی.

راهبردهای یادگیری را برای بهبود یادگیری دانش آموزان با ناتوانی یادگیری پیشنهاد کرده اند. افزایش مهارت های به یادسپاری یکی از این راهبردهاست. هالاها مارشال و لیوید (۱۹۸۱)، و هالاها و کاپونا (۱۹۸۳) آموزش نظارت بر رفتار توجه را با هدف ارتقا یادگیری دانش آموزان با ناتوانی یادگیری پیشنهاد کرده اند. در این روش آموزندگان می آموزند که بر توجه خود نظارت داشته باشند. برای نمونه پیوسته از خود بپرسند: آیا به این بخش از آموزش توجه کرده ام؟



نام نامه:

احدی، حسن؛ کاکاوند، علیرضا (۱۳۸۲)، تهران، نشر ارسباران.
سیاح سیاری، نیمتاج (۱۳۸۶)، ناتوانی های یادگیری، انتشارات مدبر.
سیف، علی اکبر (۱۳۸۸)، روان شناسی پرورشی نوین، تهران، نشر دوران.
شکوهی یکتا، محسن؛ پرند، اکرم، ناتوانی های یادگیری، انتشارات تیمورزاده.
کریمی، یوسف (۱۳۸۷)، اختلالات یادگیری، تهران، نشر ساوالان.

نگره های هوش چندگانه:

نخست هوش سازه ای یکپارچه به شمار می رفت که آن را هوش عمومی می گفتند. افزون بر این هوش پیوستاری از توانایی در نظر گرفته می شد که شاخص آن هوشبهر افراد بود. مفهوم هوش حیطه ی ناتوانی های آموختن را نیز زیر تاثیر قرار داد. به طوری که تا به امروز یکی از جنبه های ارزیابی و شناسایی دانش آموزان با ناتوانی یادگیری تعیین هوش عمومی است. با وجود این نظریه پردازان از مفهوم هوش عمومی انتقاد کرده اند. به نظر آنها هر فرد توانایی های متفاوتی را در سطح های گوناگون دارد و فعالیت آنها ارتباط کمی با یکدیگر دارند. بدین سان یک فرد ممکن است در سطح های گوناگون توانایی مانند زبان نوشتاری ریاضیات یا مهارت های موسیقی کارکردهای متفاوتی داشته باشد. بر این اساس گالاگر (۱۹۸۳) واژه ی (نبود توازن تحولی) را در مورد آموزندگان با ناتوانی آموختن به کار برد. چرا که آنها ممکن است در یک سطح بهنجار و در سطح





چگونه زمان را مدیریت کنم؟



□ معصومه عباسی

(دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء(س))

مدیریت زمان را بیاموزید.

مدیریت زمان!

با مدیریت زمان شما میتوانید، کنترل، قدرت تولید و بهره وری، وقت آزاد و دید بیشتری را تجربه کنید(متیلند،۱۳۸۷)، همچنین مدیریت زمان شکست های شما را کم میکند که خود این، افزایش انگیزش تحصیلی را موجب می شود(خنیفیر،۱۳۹۰)، در زندگی همه ی ما استرس وجود دارد. در این حالت ممکن است چیزی را که به واقع اهمیت داد فراموش کنیم یا کارها را نیمه تمام رها کنیم. آنگاه مهارت اداره کردن زمان مفید واقع خواهد شد. مدیریت زمان به تصمیم گیری درباره ی اولویت ها^۱ نیازمند است: توافق بر سر بدست آوردن مهم ترین چیز، اختصاص دادن زمان کافی به آن، وقت تلف نکردن زمان در بخش های دیگر، تفکیک وظایف به بخش های کوچک و کنترل پذیر ساختن و پرداختن به وظیفه با آرامش(ابراهیمی،۱۳۸۹).

چکیده

زمان سرمایه ارزشمندی است اما تمام شدنی است، تنها کسانی که لحظه به لحظه از این سرمایه در راه سعادت و کمال و بهروزی خویش بهره گیرند در آینده در بخش های پایانی عمر گرفتار حسرت بر گذشته نخواهند شد(خنیفیر،۱۳۹۰). به دلیل اهمیت بالای مسئله زمان در زندگی مان، در این مقاله سعی می شود بطور مختصری به سوالاتی که در این زمینه مطرح می شود پاسخ دهیم. سوالاتی از قبیل: مدیریت زمان چیست؟ چه مهارتهایی لازم است تا مدیر موفق برای زمان خود باشیم؟ و سارقان زمان چه چیزهایی هستند؟ و در پایان راهکارهای عملی استفاده بهتر از مدیریت زمان کدامند؟

واژه های کلیدی: مدیریت زمان، مدیر موفق، سارقان زمان

مقدمه:

در دنیای امروز صرف داشتن سرمایه و دانش برای کسب موفقیت در کار کافی نمی باشد. زمان ارزشمندترین سرمایه موجود در نزد هر فرد و گروه بوده و با دیگر سرمایه ها به هیچ عنوان قابل مقایسه نیست(محمدیان و همکاران،۱۳۸۷). کسانی که دائم غر می زنند و می گویند"من وقت ندارم" در اشتباه هستند، همه به اندازه کافی وقت دارند. ۱۶، ساعت در هفته که هر دقیقه آن ۶۰ ثانیه است!! از آنجایی که زمان کش نمی آید، قابل ذخیره یا اضافه شدن نیست، تنها راه حل، اداره منطقی آن است. بطوری که موفقیت و سلامت جسمی و ذهنی ما بطور غیر قابل تصویری به این مهارت ویژه ی زمان بستگی دارد(لوئیس،۱۳۸۳)، شاید شما هم مثل خیلی از افراد دیگر برای انجام کارهای خود وقت کم می آورید و آرزو میکنید کاش شبانه روز بیش از ۲۴ ساعت بود تا بتوان به همه کارها رسیدگی کرد. ما به شما پیشنهاد میکنیم به جای غر زدن

عواملی که باعث می شود شما مدیر موفق زمان خود باشید:

۱. برنامه ریزی^۲:

برنامه ریزی از مفاهیم محوری مدیریت زمان است. فقط با بررسی فعالیت ها با توجه به اولویت شان و زمانی که برای انجام شان ضرورت دارد می توانیم برنامه زمان بندی موثر فراهم آوریم و مطمئن شویم که از وقتمان بهترین بهره برداری را می کنیم(جی،۱۳۸۶).

1. Time Management
2. Preference
3. Planning



فرصت ها چونان ابر می گذرند، پس فرصت های نیک را غنیمت شمارید(نهج البلاغه، حکمت ۲۱).

۲. احاطه بر زمان از طریق تعیین هدف^۴:

مهم ترین عامل تلف کننده وقت و بزرگترین مانع بر سر راه موفقیت در زندگی این است که ندانید دنبال چه می گردید و چه هدفی را جستجو می کنید. توانایی شما در تعیین هدف های زندگی و تدوین برنامه ای برای تحقق آن، بیش از هر مهارتی به شما کمک می کند که به هدف های خود دست پیدا کنید. هدف گذاری هرگز دشوار نیست، به چند برگ کاغذ، یک مداد و خودتان احتیاج دارید. هدف های مکتوب شما را از حیرت و سرگردانی بیرون می آورد تا موضوع معنی داری را دنبال کنید(تریسی، ۱۳۸۵).



۳. در مواقعی حتما نه بگویید:

گاهی با گفتن نه به دیگران وقت خود را که سرمایه ی ارزشمندی است هدر نداده ایم. در شرایط زیر باید درخواستها را رد کنید مگر اینکه دلایل قانع کننده ای برای پذیرفتن آنها داشته باشید:

۱. زمانی که خواسته نامعقول است.
۲. زمانی که کار از اولویت کمتری برخوردار است.
۳. خداوند در (اسراء/۳۶) میفرماید: "نسبت به آنچه که در آن دانش و اطلاعات لازم نداری اظهار نظر نکن"، پس زمانی که از مهارت و دانش کافی برخوردار نیستید، "نه" بگویید(لوئیس، ۱۳۸۳).

4. Goal

بعضی ها چنین استدلال می کنند که جواب "بلی" دادن به آنها کمک میکند تا به هدف محبوبتر شدن که برای شخصیت و موقعیت شان بسیار مهم است دست یابند(همان منبع)، اما محبوبیتی که باعث شود فرد به تکلف بیفتد و وقت برای انجام کارهای خود نیابد هیچ سودی ندارد. با نه گفتن به موقع در واقع به خود و وقت خود احترام گذاشته اید.

۴. مهارت های مطالعه خود را بهبود بخشید:

قبل از خواندن هر متنی از خود ۳ سوال اساسی زیر را بپرسید:

۱. هدف من از خواندن این مطلب چیست؟
 ۲. کدام یک از اهدافم با خواندن آن برآورده می شود؟
 ۳. آیا خواندن این متن بهترین روش رسیدن به هدفم است؟
- اگر دلیل خوبی برای خواندن آن ندارید پس با حذف آن در وقت خود صرفه جویی کنید(لوئیس، ۱۳۸۳). اما همیشه عواملی وجود دارد که زمان ما را به سرقت می برند.

سارقان زمان^۵

۱. تلفن: یکی از ابزار آسایش زندگی است و وسیله ای برای اطلاع رسانی و اطلاع یابی سریع است. اما استفاده غلط و افراطی و بی برنامه از آن قاتل

5. Thieves of time



۲. عدم وجود نظم و ترتیب: بی نظمی گاهی تا ۰.۵۰ هرز زمان در پی دارد.
۳. طفره رفتن و تردید در تصمیم گیری
۴. عدم اولویت گذاری: نداشتن فهرستی از کارها و مشخص نبودن اولویت ها، عامل دیگر نابودی فرصت هاست. کارهای روزانه ما ۳ حالت دارد: امور فوری، کارهای متوسط، و امور عادی و معمولی. اگر کارها درست اولویت بندی نشود، در موضوعات جزئی و بی اهمیت وقت بسیار هزینه کنیم، در نتیجه نمی توانیم به قدر کافی روی وظایف عمده و حساس متمرکز شویم(خنیفر، ۱۳۹۰).

۵. گفتگوهای خصوصی زیاد با دوستان و همکاران:

- معاشرت و پرداختن به صحبت های طولانی می تواند به کار شما آسیب برساند(تریسی، ۱۳۸۵).
۶. فعالیت های وقت گیر: عاقلانه است که نظری دقیق بر وظایفی بیفکنید که هم اکنون انجام می دهید و این وظایف می تواند به عنوان فعالیت های وقت گیر طبقه بندی شوند(زنگ های تفریح طولانی، وب گردی های بی هدف، تماشای برنامه های تلویزیون به مدت زیاد و فقط به جهت سرگرمی و ...) شما باید این گونه کارها را به حداقل ممکن کاهش دهید(متیلند، ۱۳۸۷).



آینده از آن کسانی است که به استقبالش
می روند .

(فردریش نیچه)

دیروز سپری شده، امروزم را دوست دارم، و
از فردای خود نمی هراسم.

(ویلیام آرن هوایت)

برای انجام تمام کارهای مهم خود مهلت تعیین کنید.
این کار به عنوان یک نظام تسریع عمل می کند و
موجب عملکرد عالی می شود .

(برایان تریسی)



راهکارهای عملی استفاده بهتر از مدیریت
زمان:

۱. به جای هزار کار غیر مفید و خسته
کننده و غیر قانع کننده، چند کار اساسی
و مفید انجام دهید.

۲. مهارتها و سطح دانش خود را ترقی دهید.
۳. حتما وقتی هم برای ورزش و تفریح
داشته باشید.

۴. به اصل نشاط و بالندگی در امور و پرهیز
از افسردگی دقت کنید.

۵. توکل به پروردگار عالم و توسل به ائمه
معصومین(علیهم السلام) بخش مهمی از
زندگی هستند(خنیفر، ۱۳۹۰).

نتیجه گیری

در پایان این مقاله شاید به این فکر فرو برویم
که با عدم مدیریت صحیح بسیاری از فرصت
ها را از دست داده ایم و می خواهیم که
از هم اکنون از زمان خود به بهترین شکل
ممکن استفاده کنیم و نسبت به آن حریص
باشیم، به این منظور باید از کلام حضرت
علی (ع) بهره بگیریم. زیرا که ایشان می
فرماید: "آنچه را که از عمرت مانده دریاب
و امروز و فردا نکن. بسیار کسان پیش از
تو سرگرم امروز و فردا شدند و گرفتار اجل
گشتند و غفلت زده مردند".

نام نامه:

ابراهیمی، ابوالفضل(۱۳۸۹)، تحصیلات
با طعم شکلات، قم، انتشارات موسسه
آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

تریسی، برایان(۱۳۸۵)، قدرت زمان،
ترجمه ی مهدی قراچه داغی، تهران، نشر
آسیم.

جی، راس(۱۳۸۶)، ترجمه ی محمدتقی
فرامرزی، تهران، نشر مثلث.

خنیفر، حسین(۱۳۹۰)، مهارت های
مدیریت زمان، تهران، نشر نصاب.

لوئیس، دیوید(۱۳۸۳)، ترجمه، روح شهباز،
کامران، تهران، انتشارات ققنوس.

متیلند، آبن(۱۳۸۷)، ترجمه ی ناهید
خسروی، تهران، انتشارات نور گیتی.

محمدیان، علی و همکاران(۱۳۸۷)،
"مطالعه مهارت های مدیریت زمان به

وسیله ی مدیران دانشگاه علوم پزشکی
ازدبیل"، فصلنامه علمی-پژوهشی

مدیریت سلامت برگرفته از سایت

www.sid.ir

قدری تامل



در امتحان پایان ترم، به راحتی به سوالات جواب می دادم که به آخرین سوال رسیدم:

نام کوچک خانم نظافتچی دانشکده چیست؟

سوال به نظرم خنده دار می آمد، در طول چهار سال گذشته؛ من چندین بار این خانم را دیده بودم، ولی نام او چه بود؟؟!!

کاغذ را تحویل دادم، در حالی که آخرین سوال امتحان بی جواب مانده بود...

پیش از پایان جلسه یکی از دانشجویان پرسید: استاد، منظور شما از طرح این سوال عجیب چیست؟

استاد جواب دادند:

در آینده، شما افراد زیادی را خواهید دید که همه ی آنها شایسته ی توجه شما هستند، آنها را بشناسید و به آنها محبت کنید، حتی اگر این محبت فقط یک لبخند یا یک سلام دادن ساده باشد.





در ذهن دختران نوجوان

چه می گذرد؟

□ ندا صبوری (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهرا (س))

نوجوان را مطرح کنیم.
خیلی از مادران با مراجعه به اتاق مشاوره دبیرستان به دنبال جواب این سوال هستند: «نمی دانم با دختر نوجوانم چطور رفتار کنم؟ دیگر خسته شده ام. هر کاری که فکرش را بکنید انجام داده ام اما او عوض شده، دیگر حرف ما را گوش نمی دهد، مدام با ما جر و بحث می کند. همیشه روبروی آینه نشسته. مدام گوشی موبایلش دستش است. به حرف دوستانش بیشتر از ما گوش می دهد و ...»
در مقابل، اتاق مشاوره دبیرستان همیشه پر است از دختران نوجوانی که معتقدند درک نمی شوند.
در این مقاله قرار است در مورد ویژگی های نوجوانی دختران بگوییم و راهکارهایی برای برقراری ارتباط درست و سالم با یک دختر نوجوان را مطرح کنیم.



چکیده

وقتی فرزندان به سن نوجوانی می رسند، اصولا پدر و مادر راجع به ارتباط خود با او دچار نگرانی می شوند، تغییرات چهره ی فرد هرچقدر ملموس باشد، تغییرات رفتاری و درونی وی بیشتر خواهد بود و این موضوع را والدین به خوبی حس می کنند. آن ها فرزندى را می بینند که مانند گذشته رفتار نمی کند، مانند کودکی اش از تمام وقایع مدرسه تعریف نمی کند، احساساتش را در میان نمی گذارد و در خیلی مواقع با آن ها مخالفت کرده و نظری مخالف با نظر آن ها بیان می کند. حتی به راحتی گذشته او را در آغوش نمی گیرند و در یک کلام احساس می کنند، روابط شان سرد شده.

کلمات کلیدی : خانواده، شناخت، ارتباط موثر

۱۶

* اصلی ترین ویژگی های دوره نوجوانی

برای اینکه وارد جهان نوجوانان شوید، قبل از هر چیز باید این جهان را بشناسید.

۱. تغییرات جسمی

شاید اولین تغییری که در دختر نوجوانان ببینید، تغییرات جسمی است که در اثر تغییر و تحولات هورمونی در بدن او رخ می دهد. دخترتان ظاهری زنانه پیدا می کند اما رفتارهایش گاهی هنوز کودکانه است. شاید یکی از بزرگترین وظایف مادرانه شما آگاهی دادن و صحبت کردن با دخترتان در مورد تغییرات جسمی او باشد.

۲. تغییرات شناختی

هوش نوجوان در این دوره حالت انتزاعی دارد. می تواند قواعد و قضایای منطقی را درک کند و قدرت استدلال کردن دارد. بنابراین گاهی ممکن است با شما بحث کند و شما و افکار و عقایدتان را به چالش بکشد. حتی در مورد افکار خودش هم شک دارد. دختران دیگ رخواستہ های شما را به راحتی نمی پذیرد، بلکه باید برایش دلیل بیاورید و استدلال کنید. این همه شک و بحث و تردید

مقدمه

شاید بیشترین جمله ای که از زبان دختران نوجوان شنیده شده، این جمله است: «خانم باور کنید هیچ کس ما رو نمی فهمه. پدر و مادرمون اصلا ما رو درک نمی کنند». در این نوشته قرار است در مورد ویژگی های نوجوانی دختران بگوییم و راهکارهایی برای برقراری ارتباط درست و سالم با یک دختر



نوجوانان نیازمند توجه هستند، آنها می‌خواهند صحبت کنند، اعتراض کنند و از هیجانات و اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد و یا از دوستان‌شان می‌شنوند، حرف بزنند. هرچه زمان این ارتباط با شما به عنوان مادر، پدر و یا مربی بیشتر باشد، خرسندی آنها بیشتر شده و امکان ارتباط نادرست و غلط آنها کمتر خواهد شد.

قرار می‌دهند اما متأسفانه دختران، در اکثر موارد، در برابر فشار والدین به دروغ‌گویی رو می‌آورند و در مورد فعالیت‌ها و دوستانشان به والدین دروغ می‌گویند. بنابراین به جای محدودیت بیش از حد سعی کنید مهارت روبرو شدن با خطرات را به دخترتان بیاموزید، به او یاد دهید چگونه تنها به کلاس زبان برود، در برابر شماره‌های ناشناسی که به او زنگ می‌زنند یا برایش پیامک می‌فرستند چه واکنشی بهتر است داشته باشد.

۳. تمام کارها را شما انجام ندهید. به او مسئولیت‌هایی را واگذار کنید. نباید همه کارهایش را شما انجام دهید. اینکه اجازه نمی‌دهید دست به سیاه و سفید بزند، همه کارهای خانه و حتی کارهای شخصی او را انجام می‌دهید، شما را تبدیل به یک شود دخترتان به یک فرد مسئولیت‌گریز تبدیل شود. به او وظایفی را محول کنید و اجازه دهید مسئولیت کار و عواقب خوب و بدش کاملاً به عهده خودش باشد.

ارتباط با نوجوان:

اگر شما حس می‌کنید از فرزندتان دور شده‌اید، به راهکارهای زیر عمل کنید و فراموش نکنید که طبیعی است که کودک دیروز شما در مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی رفتار متفاوتی از خود نشان دهد، شما هم کمی تغییر کنید و سعی داشته باشید تا حال و هوای او را در این روزها درک کنید.

نوجوانی است. نوجوان با بودن در گروه همسالانش، احساس استقلال را خواهد آموخت.

۷. کاهش علاقه به درس

معمولاً اکثر نوجوانان با افت تحصیلی روبرو می‌شوند. یکی از اصلی‌ترین دلایل این افت تحصیلی ورود فعالیت‌ها و موقعیت‌های جدید به زندگی است. باید در کنار او باشید. به او کمک کنید تا استعداد و علائق تحصیلی و توانایی‌های خود را بشناسد (کرمی، ۱۳۸۸).

چند توصیه برای تعامل با دختران نوجوان:

* این اشتباهات را انجام ندهید:

۱. تحقیر و مقایسه ممنوع

حواستان باشد بزرگترین اشتباهی که دخترتان را از شما دور می‌کند، تحقیر کردن او در جمع و حتی در خلوت است. او را به خاطر نقطه ضعف‌هایش تحقیر نکنید و موفقیت‌های دیگران و شکست‌هایش را بر سرش نکوبید. دختران را همانطور که هست بپذیرید و از او به تناسب استعدادها و توانایی‌هایش انتظار داشته باشید. مطمئن باشید او نیز استعدادها و توانایی‌های خودش را دارد. در پیدا کردن استعدادهایش و رفع نقاط ضعفش به او کمک کنید.

۲. دائماً نگران دختران نباشید

گاهی والدین آنقدر نگران دختر نوجوانشان هستند که او را شدیداً محدود می‌کنند و تحت کنترل خود

برای مقابله و دعوا با شما نیست، بلکه می‌خواهد همه چیز را از اول و بر اساس استدلال و منطق بازسازی کند.

۳. جستجوی هویت

یکی از ویژگی‌های نوجوانی به دنبال هویت گشتن و رسیدن به پاسخ سوال «من کیستم؟» است. او به دنبال کسب شناخت از خودش در همه ابعاد زندگی است. تلاش می‌کند به یک من مستقل دست یابد. خلاصه کلام اینکه می‌خواهد خودش را تعریف کند.

۴. خود مرکزیت

اکثر نوجوانان در دوران بلوغ تصور می‌کنند زیر ذره بین دیگران مخصوصاً همسن و سال‌های خودشان هستند و به همین دلیل وقت زیادی را صرف تفکر در مورد خصوصیات ظاهری خود می‌کنند و زمان زیادی را روبروی آینه می‌گذرانند. دختران فکر می‌کنند هنگام رفتن به مهمانی همه به او نگاه می‌کنند و اگر یک لکه کوچک روی لباسش باشد همه متوجه خواهند شد!

۵. تصور آسیب‌ناپذیری خود

نوجوانان در این سن فکر می‌کنند اتفاقات بد فقط برای دیگران می‌افتد و فقط دیگران آسیب می‌بینند. آنها به اندازه کافی عاقل هستند و به خوبی می‌توانند از مشکلات بگریزند. البته این افکار چیزی نیست جز یک توهم مخصوص دوران نوجوانی. این توهم می‌تواند پایه خطرات و انحرافات بسیاری در دختر نوجوان شما باشد. مثلاً «اگر سوار ماشین یک غریبه هم باشم برای من هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. من می‌دوم چطوری باید رفتار کنم.»

۶. همسالان، پادشاهان ذهنی

در این سنین دوستان و همسالان برای فرد اهمیت زیادی پیدا می‌کنند و برای پذیرفته شدن و تعلق داشتن به همسالان خود، هم‌نویی و شبیه شدن با آنها را انتخاب می‌کنند، به طوری که بودن در میان همسالان و تشابه با آنان به یک نیاز اساسی در دوران

نوجوانی تبدیل می‌شود. نگران نباشید! بودن در گروه همسالان و اهمیت و نفوذ همسالان برای دختر شما یک ویژگی طبیعی دوران



زمان این تغییرات خیلی طولانی نیست و نحوه ی برخورد شما و چگونگی تعامل با او می تواند در نحوه ی زندگی آینده ی او نقش موثری داشته باشد.

پذیرش نوجوانان: گام اول برای ایجاد و تحکیم رابطه‌ای دوستانه و صمیمی با نوجوان این است که او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید. کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی‌هایش بپذیرید و به او به عنوان فردی که دارای استقلال، سلیقه‌های خاص و عقاید قابل‌ارایه است، نگاه کنید.

نوجوانان را درک کنید: درک و برداشت از زندگی و مسایل آن متفاوت از برداشتی است که نوجوان دارد. او زندگی را به ساده‌ترین وجه ممکن می‌نگرد، به طوری که عقایدش برای شما پوچ و مسخره است. نسبت به عقایدش بی‌اهمیت نباشید. وی را تمسخر نکنید.

گام اول برای ایجاد و تحکیم رابطه‌ای دوستانه و صمیمی با نوجوان این است که او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید. کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی‌هایش بپذیرید.

راه انتقاد کردن صحیح را بیاموزید: در انتقاد از نوجوان دقت کنیم که تمام شخصیت آنها را مورد حمله قرار ندهیم و تنها آن قسمتی را مورد سؤال قرار دهیم که نتوانسته وظیفه اش

اگر شما بتوانید با دختر نوجوان خود آشکار و روشن صحبت کنید، شانس ایمن و سلامت ماندن وی را افزایش داده‌اید.

را درست انجام دهد. هرگز نباید به نوجوان یا هر شخص دیگر بگوئیم: تو لیاقت نداری و به درد هیچ کاری نمی‌خوری زیرا با این جمله تمام حیطه وسیع شخصیت او را مورد حمله قرار داده ایم.

ارتباط را دو طرفه کنید: اگر برخورد با نوجوان حاکی از ارتباط یک‌طرفه، معیوب و غیرقابل دوام باشد، به سرکشی و عصیان نوجوان در برابر دستورات شما منجر می‌شود و به رابطه عاطفی و صمیمانه میان شما و او لطمه می‌زند. در این مواقع بهتر است در برخورد با نوجوان، هر زمان که سخنی را گفتید، از او نیز سخنی بشنوید و نظر او را نسبت به وظایف محوله‌اش جویا شوید.

دست از نصیحت مستمر بردارید: وقتی اشتباهی را از طرف فرزندمان مشاهده می‌کنیم، بیشتر در مقام موعظه بر می‌آییم تا اینکه واقعاً دلیل آن حادثه را جویا شده، به درد دل او گوش فرا دهیم. خوب است در زمان لازم به صحبت های نوجوان گوش دهیم و با سخنان بجا و به موقع و به دور از نصیحت، بحث را در جهتی که می‌خواهیم هدایت کنیم. همه ی ما از نصیحت شنیدن بیزاریم و در برابر آن مقاومت می‌کنیم. به همین علت توصیه اکید بر این است که از نصیحت مستقیم نوجوان بپرهیزید و با ایجاد زمینه مساعد و استفاده از تجربیات دیگران، آنگونه صحبت کنید که نوجوان متوجه شود منافع خود او در کار است.

برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید: نوجوانان نیازمند توجه هستند، آنها می‌خواهند صحبت کنند، اعتراض کنند و از هیجانات و اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد و یا از دوستان‌شان می‌شنوند، حرف بزنند. هرچه زمان این ارتباط با شما به عنوان مادر، پدر و یا مربی بیشتر باشد، خرسندی آنها بیشتر شده و امکان ارتباط نادرست و غلط آنها کمتر خواهد شد.

انرژی سرشار نوجوانان نیاز به تخلیه دارد: نوجوان در این سنین دارای انرژی فراوان جسمانی است. تشویق نوجوانان به انجام ورزش‌های گوناگون، شرکت در فعالیت‌های الگوسازی برای آنان و تحریک آنها بر همانندسازی با آن الگوها موجب می‌شود تا آنها انرژی خود را به طریق منطقی تخلیه کنند.

آموزش مهارت در برقراری روابط اجتماعی: با شرکت دادن فرزند نوجوان‌تان در جمع دوستان و آشنایان مهارت روابط اجتماعی او را افزایش دهید. برای مثال، با فرزند نوجوان خود به گردش‌های دو نفره بروید و در بسیاری از روابط اجتماعی مانند آشنا شدن با دیگران، خرید کردن از مغازه، پیدا کردن نشانی یک موسسه و درخواست انجام کاری از یک اداره با وی تمرین عملی کنید (تاجری، ۱۳۸۹).

به عنوان والدین یک نوجوان موارد زیر را بخاطر بسپارید:

۱. در برخورد با نوجوانان، ملایم و منطقی باشید.
۲. هیچگاه نظرات خود را به نوجوانان، تحمیل نکنید.
۳. تجارب موفقیت آمیز نوجوانان را افزایش دهید.
۴. نوجوانان خود را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید.
۵. نسبت به احساسات و عواطف نوجوانان خود بی تفاوت نباشید.
۶. توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه (میان



دختر نوجوان شما دوست دارد بیشتر وقتش را در اتاقش تنها باشد، موسیقی گوش دهد و شعر بخواند یا حتی برای درس خواندن تنها در اتاقش بنشیند و در اتاقش را ببندد. دوست دارد یک حریم خصوصی داشته باشد. وقتی در اتاقش را می بندد، اتاقش را قلمرو سلطنت خود فرض می کند. دوست دارد هر طور خودش دوست دارد در آنجا پادشاهی کند. به خواسته او، تا حدی که قوانین خانه تان اجازه می دهد، احترام بگذارید و هرگز سرزده و بدون اینکه در بزیند به اتاقش وارد نشوید مگر اینکه یک دلیل منطقی و مهم داشته باشید.

۷. به او اعتماد کنید
دخترتان تا زمانی که باور نکند به او اعتماد دارید به شما اعتماد نخواهد کرد و تلاشتان بی فایده خواهد بود. اعتماد یک پل دوطرفه است، بنابراین به او اعتماد کنید و این را با رفتارتان

گاهی خیلی از مشکلات بین شما و او به این خاطر اتفاق می افتد که به روشنی و وضوح با او صحبت نمی کنید. بهتر است خواسته هایتان را در مورد رابطه با دوستان و همکلاسی ها، زمان برگشتن به خانه، شرکت در مهمانی ها و استفاده از اینترنت، موبایل و ... مشخص کنید و به روشنی با ذکر دلایل منطقی قوانین و انتظارات خود را توضیح دهید.

۵. تصمیم گیری را به او یاد بدهید
مهترتی مهم که دختران نوجوان باید یاد بگیرند «تصمیم گیری» است. دختران را در تصمیمات خانواده شریک کنید. مثلا در انتخاب پرده و دکوراسیون خانه نظر او را بپرسید. او را در موقعیت هایی قرار دهید که تصمیم گیرنده نهایی خودش باشد. یادگیری مهارت تصمیم گیری در دوران نوجوانی به او کمک می کند در تصمیم های مهم زندگی به درستی عمل کند و همه جوانب یک امر را بسنجد.

۶. به خلوت او احترام بگذارید



گاهی والدین آنقدر نگران دختر نوجوانشان هستند که او را شدیداً محدود می کنند و تحت کنترل خود قرار می دهند اما متأسفانه دختران، در اکثر موارد، در برابر فشار والدین به دروغگویی رو می آورند و در مورد فعالیت ها و دوستانشان به والدین دروغ می گویند.

پدر و مادر، در روحیه یا رفتار نوجوان منعکس می شود.

۷. به بهانه ی گفتگو با نوجوانان، اهداف خود را به آنها القا نکنیم.

۸. تحمل نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامی های اجتماعی افزایش دهید.

۹. برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان، اهمیت بسیاری قائل شوید.

*** اصل هایی که والدین باید رعایت کنند:**

۱. ایجاد محیط امن در خانه
اولین و مهمترین پایگاه و تکیه گاه برای دختر نوجوانتان باید خانه ای باشد که در آن زندگی می کند. سعی کنید محیط خانه را آرام نگاه دارید. محیط پرتنش و پر از دعوای خانوادگی او را از خانه و والدین فراری خواهد داد.

۲. اجازه دهید شما را راهنمایی کند
با او صحبت کنید. از او مشورت بخواهید. زمانی که اظهار نظر می کند، مکث توأم با تفکر داشته باشید تا به باارزش بودن زمینه های ذهنی خودش فکر کند. حتی از او راهنمایی بخواهید. مسائلی را مطرح کنید و طوری نشان دهید که شما مشتاقانه منتظر راهنمایی ها و ایده های خلاقانه او هستید.

۳. افزایش آگاهی و مطالعه در مورد نوجوانی و انتقال اطلاعات به فرزند

در رابطه با مراحل رشد انسان و تغییرات هر مرحله به ویژه نوجوانی تا آنجا که می توانید اطلاعات کسب کنید. هر قدر دانش شما بیشتر باشد، کمتر در رویارویی با مسائل غافلگیر و مستاصل خواهید شد. علاوه بر این با فرزندان نیز در مورد ویژگی های سن نوجوانی صحبت کنید مثلاً وقتی دختر نوجوانتان بداند همه دخترهای هم سن و سالش نگران ظاهر و قیافه خودشان هستند و این یک ویژگی وابسته به سن است بیشتر احساس آرامش خواهد کرد. می توانید در این مورد حتی از خاطرات خودتان هم با او حرف بزنید و به او بگویید شما هم در نوجوانی نگران جوش های صورتتان بوده اید و فکر می کردید همیشگی خواهند بود و اینکه این موضوع در آن زمان چقدر ذهنتان را به خود مشغول کرده بود اما حالا اثری از آنها نمانده است.

۴. موضع خود را مشخص کنید



هرگاه که راهنمایی‌های شما برای او کارآیی لازم را نداشت و به نظر او مسخره رسید سعی کنید خود را به روز کرده و دیدگاه‌های خویش را ارتقا دهید.

تلفن همراه و اینترنت

چند سال پیش که اینترنت تازه وارد خانواده‌ها شد، احساس خطر چندانی وجود نداشت. اما طی همین چند سال شرایط کاملا فرق کرده است. اکنون تمام گروه‌های سنی حتی کودکان خردسال هم می‌توانند از امکانات و تکنولوژی روز مثل اینترنت و تلفن همراه استفاده کنند و به راحتی این امکانات در اختیار همگان است. پس والدین می‌خواهند و باید کنترل کنند

که دختر نوجوان‌شان تلفنی با چه کسانی ارتباط دارد. حتی هرزگاہی لازم است کامپیوتر دخترتان را چک کنید ببینید به چه سایت‌هایی سر می‌زند یا اگر عضو شبکه‌های اینترنتی است، صفحه مربوط به او را مرتب چک کنید و تصاویر، پیام‌ها و کسانی را که در لیست دوستانش هستند دائم کنترل کنید تا مطمئن شوید که او در ارتباطات شبکه‌های‌اش در امان است. منطقی است که شماره‌های ناشناس روی تلفن همراه او را نیز مورد بررسی قرار دهید.

بیرون رفتن

قطعا تصدیق می‌کنید که نمی‌شود دختر نوجوان را در کل دوران نوجوانی‌اش در خانه نگه داشت. او می‌خواهد که با دوستانش بیرون برود و از شما اجازه می‌خواهد که با دوستانش قرار و برنامه بگذارد. این بیرون رفتن‌ها ایرادی ندارد به شرط اینکه شما دقیقا بدانید که با چه کسانی بیرون می‌رود و کجا می‌رود.

وقتی بیرون می‌رود حتما یک تلفن همراه در اختیار او بگذارید تا در صورت بروز مشکل بتواند با شما تماس بگیرد و شما هم در صورت نیاز بتوانید به راحتی به او دسترسی داشته باشید.

اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی برای گرفتن تاکسی یا خرج‌هایی از این دست، پول همراه داشته باشد. در کل او نباید هیچوقت

به او نشان دهید و به او بیاموزید ما در برابر اعتمادی که به هم داریم، مسئول هستیم. البته فراموش نکنید اعتماد باید آگاهانه و هوشیارانه باشد، بهتر است این اعتماد را از سال‌های آغازین نوجوانی شروع کنید.



۸. تحسین و انتقاد درست

وقتی کار یا مسئولیتی را به خوبی انجام می‌دهد از او تشکر کنید و به خاطر کار خوب تحسینش کنید. منطقی و درست از او تعریف و تمجید کنید، به کار خوبی که انجام داده است، اشاره کنید. این اصل را هنگام انتقاد کردن از او هم رعایت کنید و به کار اشتباهی که انجام داده است اشاره کنید و کل وجود او را به خاطر کار اشتباهی که انجام داده، زیر سوال نبرید. (سپیده دانایی، ۱۳۹۲).

چگونه دختران نوجوان خود را از خطرات مصون نگه داریم؟

ارتباط مفید و تاثیرگذار

اگر شما بتوانید با دختر نوجوان خود آشکار و روشن صحبت کنید، شانس ایمن و سلامت ماندن وی را افزایش داده‌اید. شما باید برای او توضیح دهید که چرا باید پوششی که انتخاب می‌کند از روی بصیرت باشد. برایش شرح دهید که در چه شرایطی بهتر دیده می‌شود.

دختر نوجوان شما باید از درندگانی که در شبکه‌های اینترنتی به کمین نشسته‌اند آگاهی داشته باشد و درک کند که چرا شما باید همیشه بدانید که او با چه کسانی و به کجاها رفت و آمد دارد.

بنابراین بهتر است با دخترتان با احترام رفتار کنید و همانند یک بزرگسال با او صحبت کنید. اگر دختر شما با تمام وجود احساس

کند که می‌تواند با شما در هر موردی صحبت کند و مشورت بگیرد، مطمئن باشید هر گاه که مشکلی داشته باشد به شما مراجعه خواهد کرد.



برای ایجاد و تحکیم رابطه‌ای دوستانه و صمیمی با نوجوان باید او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید. کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی‌هایش بپذیرید.

نتیجه گیری

با توجه به تغییراتی که در زندگی افراد به وجود آمده است باید والدین و رسانه‌ها و آموزش و پرورش و به طور کلی تمامی اعضای جامعه به فکر تغییر در روند فعلی زندگی خود باشند و خود را با این تغییرات سازگار کرده و از طرفی برای روبرویی با مشکلاتی که این تغییرات ممکن است در زندگی آنها به وجود آورند آماده کنند. دختران امروز مادران فردایی هستند که نسلی نو را برای ساختن ایرانی آباد تربیت خواهند کرد، پس باید از امروز به فکر فردای میهنمان باشیم و با راهنمایی و هدایت دختران امروزی مان که در معرض انواع گوناگونی از اطلاعات قرار گرفته اند به رسیدن به فردایی بهتر کمک کنیم.

منابع:

حسینی، یدالله (۱۳۹۱)، نشریه تخصصی اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی لورا هنسلی چوات، کرمی، فروزان (۱۳۸۸)، نشریه روانشناسی رشد، مشاور مدرسه
تاجری، بیوک (۱۳۸۹)، persian.blog.beitute.com
www.beitute.com (سپیده دانایی، ۱۳۹۲)
salamat.com مجموعه مشاوره

در شرایطی قرار گیرد که دچار تشویش و اضطراب شود. بد نیست که از او بخواهید مرتباً شما را در جریان بگذارد که به کجا می‌رود زیرا دختران نوجوان از ترس مخالفت‌های والدین، معمولاً در مورد جاهایی که می‌روند، دروغ می‌گویند.

تنبیه کردن

دختران نوجوان می‌پندارند که بزرگ شده‌اند، با این وجود برای اشتباهات و قانون شکنی‌هایی که می‌کنند، باید تنبیه شوند. اما تنبیهات دوران کودکی اکنون مناسب حال آنها نیست. پس باید از نوعی تنبیهات که بتواند آنها را ترغیب به پیروی از قوانین کند، کمک گرفت.

در این سنین شاید محروم کردن آنان از بیرون رفتن کارآمد باشد چون دختران نوجوان خیلی به بیرون رفتن با دوستان خود علاقمند هستند. ضبط کردن تلفن همراه و لپ تاپ شخصی آنان هم می‌تواند موثر واقع شود.

فقط به خاطر داشته باشید که دختر نوجوان شما باید آزادی، اعتماد و خلوتی را که آرزوی آن را دارد کسب کند. اگر او اصرار داشت که مثل کودکان عمل کند قطعاً نمی‌تواند و نباید از آزادی‌هایی همانند آزادی‌های بزرگسالان برخوردار باشد. سید یداله حسینی، (۱۳۹۱).



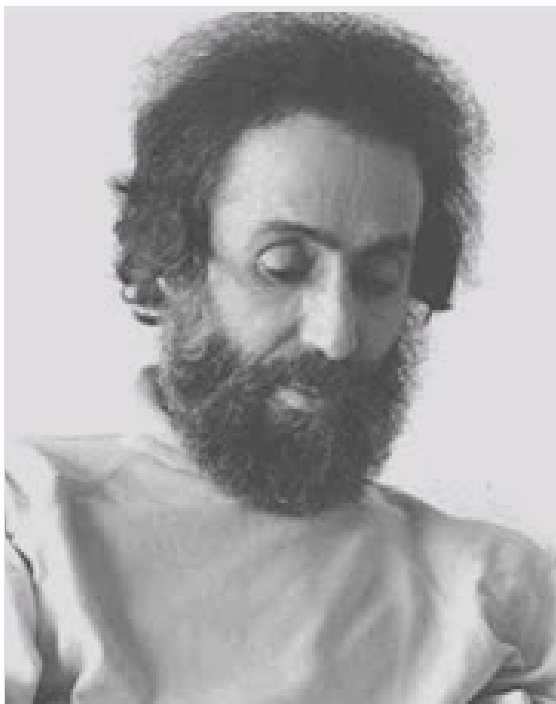


گلایه‌ی دکتر شریعتی از خدا و جواب سهراب سپهری

و شب آهسته و خسته
تهی دست و زبان بسته
به سوی خانه باز آیی
زمین و آسمان را کفر می گویی
نمی گویی؟!
خداوندا!
اگر در روز گرما خیز تابستان
تنت بر سایه ی دیوار بگشایی
لبت بر کاسه ی مسی قیر اندود بگذاری
و قدری آن طرف تر
عمارتهای مرمرین بینی
و اعصابت برای سکه ای این سو و آن سو
در روان باشد
زمین و آسمان را کفر می گویی
نمی گویی؟!
خداوندا!
اگر روزی بشر گردی
ز حال بندگان با خبر گردی
پشیمان میشوی از قصه ی خلقت، از این
بودن، از این بدعت.
خداوندا تو مسئولی.
خداوندا تو میدانی که انسان بودن و
ماندن
در این دنیا چه دشوار است،
چه رنجی میکشد آنکس که انسان است
و از احساس سرشار است ...

خدایا کفر نمی گویم،
پرشانم،
چه می خواهی تو از جانم؟!
مرا بی آنکه خود خواهم اسیر زندگی کردی.
خداوندا!
اگر روزی ز عرش خود به زیر آیی
لباس فقر پوشی
غرورت را برای تکه نانی
به زیر پای نامردان بیندازی





و این هم جواب سهراب سپهری از زبان خدا

منم زیبا
که زیبا بنده ام را دوست می دارم
تو بگشا گوش دل پروردگارت با تو
می گوید
ترا در بیکران دنیای تنهاییان
رهایت من نخواهم کرد
رها کن غیر من را، آشتی کن با
خدای خود
تو غیر از من چه می جویی؟
تو با هر کس به غیر از من چه می
گویی؟

تو راه بندگی طی کن عزیز من،
خدایی خوب می دانم
تو دعوت کن مرا با خود به اشکی، یا
خدایی میهمانم کن
که من چشمان اشک آلوده ات را
دوست می دارم
طلب کن خالق خود را، بجو ما را تو
خواهی یافت
که عاشق میشوی بر ما و عاشق می
شوم بر تو که
وصل عاشق و معشوق هم، آهسته
میگویم، خدایی عالمی دارد

تویی زیباتر از خورشید زیبایم، تویی
والا ترین مهمان دنیایم
که دنیا بی تو چیزی چون تو را کم
داشت
وقتی تو را من آفریدم بر خودم
احسنت می گفتم
مگر آیا کسی هم با خدایش قهر می
گردد؟

هزاران توبه ات را گرچه بشکستی؛
بینم من تو را از درگهم راندم؟
که میترساندت از من؟ رها کن آن
خدای دور؟!
آن نامهربان معبود. آن مخلوق خود را

این منم پروردگار مهربانت
خالقت

اینک صدایم کن مرا.
با قطره ی اشکی
به پیش آور دو دست خالی خود را
با زبان بسته ات کاری ندارم
لیک غوغای دل بشکسته ات را من شنیدم
غریب این زمین خاکی ام. آیا عزیزم حاجتی داری؟
بگو جز من کس دیگر نمی فهمد
به نجوایی صدایم کن.

بدان آغوش من باز است
قسم بر عاشقان پاک با ایمان
قسم بر اسبهای خسته در میدان
تو را در بهترین اوقات آوردم
قسم بر عصر روشن، تکیه کن بر من
قسم بر روز، هنگامی که عالم را بگیرد نور
قسم بر اختران روشن اما دور، رهایت من نخواهم کرد
برای درک آغوشم، شروع کن، یک قدم با تو
تمام گامهای مانده اش با من
تو بگشا گوش دل پروردگارت با تو می گوید
ترا در بیکران دنیای تنهاییان،
رهایت من نخواهم کرد.



معرفی کتاب

پنجاه اندیشمند نوین علوم تربیتی (از پیاژه تا عصر حاضر)

تعداد صفحه: ۵۴۸

چاپ: اول ۱۳۹۱

نویسنده ی جوی آ . پالمر ،

انتشارات سمت

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

چکیده :

این کتاب برای کسانی که به تاریخ تعلیم و تربیت و نظریه پردازان آموزش و پرورش علاقه مندند کتابی مرجع است. مؤلف به اختصار، شرح حال نویسندگان هر فصل را مرور می کند. نویسنده هر فصل، مقدمه ای از زندگی و اندیشه های یکی از اندیشمندان معاصر تعلیم و تربیت را به دست می دهد که می تواند خوانندگان علاقه مند را به بررسی عمیق تر و مفصل تر رهنمون گردد. این کتاب می تواند به عنوان یک منبع آموزشی یا درآمدی بر نظریه ی تعلیم و تربیت توصیه شود.

